17.007 Prívarok kelový so zemiakmi
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
kel čerstvý	11,00	8,80	15,00	12,00	17,00	13,60	22,00	17,60
soľ	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15	0,20	0,20
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,60	0,60	0,70	0,70
múka hladká	0,50	0,50	0,60	0,60	0,70	0,70	0,80	0,80
cesnak	0,05	0,04	0,10	0,09	0,10	0,09	0,20	0,18
cibuľa	0,50	0,42	0,50	0,42	0,70	0,59	0,80	0,68
zemiaky	4,00	3.20	6,00	4,80	7,00	5,60	9,00	7,20
rasca	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04
korenie čierne mleté			0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03
majorán	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02
paprika červená mletá	0,03	0,03	0,05	0,05	0,08	0,08	0,10	0,10
hmotnosť porcie v g	130		170		200		240	

Výrobný postup

Očistený, umytý kel pokrájame na rezance a dáme variť do vriacej osolenej vody spolu s rascou. Umyté očistené zemiaky pokrájame na kocky a pridáme k polomäkkému kelu. Varíme do mäkka. Na oleji speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme múku opraženú nasucho, červenú mletú papriku, zalejeme vodou z kelu, povaríme a vlejeme do mäkkého kelu. Dochutíme prelisovaným cesnakom, majoránom, mletým čiernym korením a varíme ešte 20 minút.
Podávame s duseným mäsom, príloha tmavý chlieb.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	449	108	3,38	3,5	1,8	13,4	4,1	109,6	1,3	0,390	0,1	0,1	25,2	1,6
B	655	157	4,60	5,7	3,1	18,8	5,6	146,9	1,8	0,520	0,1	0,1	34,4	2,1

C	777	186	5,40	6,9	3,7	22,2	6,6	172,3	2,2	0,607	0,1	0,2	40,2	2,5
D	965	232	6,90	8,1	4,3	28,1	8,5	221,7	2,8	0,780	0,2	0,2	51,6	3,2